

Paulo Borges, *Meditação, Liberdade Silenciosa. Da Mindfulness ao Despertar da Consciência*, Lisboa: Edições Mahatma, 2017, 137 pp.

A meditação está na ordem do dia no pensamento contemporâneo. Para compreender a sua natureza, assim como as suas implicações na vida humana, Paulo Borges escreveu este livro onde procura mostrar o seu alcance, mas, também alguns dos limites de certas práticas hoje em dias consagradas, como, por exemplo, a *mindfulness* ou atenção plena.

Este livro é composto por quatro capítulos, precedidos de uma pequena apresentação. Cada capítulo centra-se numa vertente das práticas meditativas. Assim, o primeiro capítulo tem como título, “A Meditação entre Oriente e Ocidente ou a actual e oportuna redescoberta de uma antiga prática”, o segundo intitula-se “No olho do furacão. Meditação, contemplação e mutação do paradigma de consciência e civilização”, o terceiro, “A Meditação numa encruzilhada. As ambiguidades da *mindfulness* e o pleno despertar da consciência” e o último, “O Coração da Vida. Uma Via de Consciência, Bondade e Sabedoria (reflexões e práticas meditativas)”.

As duas epígrafes escolhidas pelo autor dão conta, a meu ver, do sentido último desta obra. A primeira é do psicólogo suíço, C.G. Jung, “A pergunta decisiva para o ser humano é esta: estás focado no infinito ou não?”. A questão do infinito é crucial nesta obra e é difícil, para mim, não pensar, neste contexto, em duas conhecidas afirmações. Uma do poeta inglês William Blake, retomada a seu modo, tanto pelo escritor Aldous Huxley como pelo poeta e músico, Jim Morrison, a saber, “Se as portas da percepção estivessem limpas, tudo apareceria para o homem tal como é: infinito.”¹ A segunda afirmação foi formulada pelo filósofo romântico alemão, Schleiermacher: “A prática é arte, a especulação é ciência, a religião é sentido e gosto pelo infinito”².

A segunda epígrafe pertence ao místico beneditino francês, Henri Le Saux, que viveu grande parte da sua vida na Índia e procurou estabelecer uma ligação entre a fé cristã e o Vedanta. Diz-nos ele: “Esses momentos de recolhimento silencioso são, sem dúvida, os momentos mais verdadeiros e mais eficazes da vida humana. É para eles que tudo converge; eles,

¹ “If the doors of perception were cleansed every thing would appear to man as it is, Infinite.” (William Blake. *The Marriage of Heaven and Hell*. Boston: John W. Luce & Company, 1906, p.26).

² “Praxis ist Kunst, Spekulation ist Wissenschaft, Religion ist Sinn und Geschmack fürs Unendliche.” (Schleiermacher. *Über die Religion: Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern* (1799). Hamburg: Felix Meiner, 1958, 29).

porém, não estão ordenados para mais nada. Seria completamente falso considerar as horas de meditação como exercícios destinados a tornar-nos capazes de cumprir mais serena ou dignamente os nossos deveres sociais, de realizar o nosso trabalho, os nossos estudos, e até de nos fazer progredir na humildade ou na prática de outras virtudes. A contemplação vale por si só. Ela não precisa de justificação nenhuma vinda de fora. Esses tempos benditos de silêncio irradiam, sem dúvida, sobre a existência inteira; essa irradiação, porém, nunca deve ser procurada como um fim. Ela ocorre com toda a espontaneidade”.

Nestas duas epígrafes é possível surpreender a tese nuclear desta obra que poderia ser formulada do seguinte modo: a meditação é a experiência do infinito em nós, não tendo outra finalidade que não ela própria, a um ponto tal que seria perverso vê-la como um instrumento pragmático ao serviço de qualquer propósito exterior.

Logo no início deste livro, Paulo Borges apresenta-nos a sua visão da realidade, em total consonância com o que foi referido: “Nunca fomos senão o espaço infinito onde continuamente surgem, se transformam e dissipam todo o tipo de fenómenos, mundos, astros, céus, terras, seres vivos, coisas, acontecimentos, emoções e pensamentos, incluindo o de haver tudo isso... Nunca fomos senão o infinito, a sua imensa paz e liberdade silenciosa. Nunca fomos e jamais seremos senão o infinito. Mas imaginamo-nos distintos e separados, vemo-nos não como o espaço, mas como algo ou alguém no espaço. Somos muitos a fazê-lo e achamos isso evidente e normal. Estamos a dormir, sonhamos que estamos despertos e que o sonho é real. E isso é estarmos cativos na prisão que não há.” (13).

Observemos com maior atenção esta tese. Esta afirmação pode surpreender, numa primeira análise, porque o que sentimos habitualmente é a finitude da nossa posição no espaço. Ainda hoje, a física sente dificuldade em precisar o que se entende efectivamente por espaço e as hipóteses invocadas incorrem muitas vezes no erro lógico de pressuporem aquilo mesmo que querem explicar. E, assim, é-nos dito que o espaço é a extensão tridimensional ilimitada onde todos os objectos existem. Mas podemos ver o espaço em termos metafóricos. Neste contexto, a caracterização de que somos “espaço infinito” deve ser entendido como uma imagem feliz. Afirmar que somos o espaço infinito é, no essencial, expressar a liberdade infinita que nos constitui, liberdade essa que constantemente aprisionamos com as nossas obsessões e pensamentos, com os nossos medos e emoções, e que transforma esse horizonte sem limites do nosso ser numa prisão construída por nós mesmos. É difícil aqui não nos lembrarmos do verso 414 do poema *The Waste Land*, de T.S. Eliot, “Thinking of the key,

each confirms a prison” (“pensando na chave, cada um de nós confirma a prisão”). O espaço infinito de que nos fala Paulo Borges é a expressão da natureza da mente infinita. Podemos surpreender facilmente essa mente infinita quando nos damos conta da inutilidade de a circunscrever. A mente está sempre para lá de qualquer definição, pois ela é, em si, a condição de qualquer experiência e como tal transcende infinitamente os limites em que tantas as vezes a queremos cingir.

A meditação é esse caminho que nos conduz à descoberta desse espaço infinito que nos constitui essencialmente. Noutras imagens metafóricas, Paulo Borges diz-nos que esse espaço de liberdade é confinado ilusoriamente a uma gaiola onde se encontra um passarinho que se afeiçoa ao seu poleiro – o poleiro da falsa segurança – e teme a percepção da infinitude desse espaço que o constitui essencialmente. “O passarinho não suporta que lhe digam que é, sempre foi e não pode deixar de ser liberdade” (13) ou ainda “O passarinho, por mais claustrofóbico que se sinta na gaiola da mente, recusa ver e voar para além dela. Recusa ver que a mente, que tanto se agarra à forma disto e daquilo, na verdade não tem forma alguma, não tem localização, princípio, meio ou fim, centro ou periferia, interior ou exterior.” (14).

O que é então a meditação? Em termos simples, é essa atenção calma e serena em relação a qualquer experiência, sem que haja qualquer juízo mental sobre o valor positivo ou negativo do que sente, pois se assim não fosse, a atenção ter-se-ia antes tornado numa desatenção, pois já estaria comprometida com o que estava a acontecer. É a meditação “que nos abre os olhos para vermos que nunca fomos senão espaço livre e ilimitado.” (14).

Citarei, a este propósito, o monge Thich Nat Hanh³: “A condição fundamental da felicidade é a liberdade. Se há algo na nossa mente em que nos mantemos constantemente a pensar, então estamos apanhados e não temos liberdade. Se estamos capturados pela dor e mágoa acerca do passado ou se estamos ansiosos acerca do que nos acontecerá no futuro, então não estamos realmente livres para desfrutar as muitas maravilhas da vida que estão disponíveis no aqui e agora. O céu azul, as belas árvores, os amorosos rostos das crianças, as flores e as aves podem nutrir-nos e curar-nos”.

A percepção de que a meditação revela o espaço infinito de liberdade de que somos, conduz Paulo Borges a expressar uma atitude céptica em relação a qualquer tipo de meditação, em particular à *mindfulness* na sua vertente comercial, cujo objectivo “se limita procurar tornar mais suportável,

³ Thich Nhat Hahn. *Keeping the peace. Mindfulness & Public Service*. Ed. de Rachel Neumann, Berkeley: Ca, Parallax Press, 2005.

agradável ou rentável a nossa vida de prisioneiros inconscientes de sermos livres. (...) Meditação que visa apenas acalmar a mente que mente, para que continue a mentir mais em paz. (...) Meditação a que recorre o passarinho para se manter agarrado à ficção do bem-estar do poleiro e da gaiola.” (14). A meditação, na sua genuína pureza, “é um balde de água fria que nos desperta do aconchego dos nossos sonhos” (14) e não tanto um tranquilizante que nos faz esquecer, por breves momentos, a gaiola em que nos aprisionámos.

Estamos, assim, em face de uma alternativa: ou a meditação se inscreve num conjunto de “preocupações terapêuticas, hedonistas e produtivistas da civilização contemporânea, como meio para a recuperação da saúde, a diminuição do mal-estar (sobretudo patente como stress, ansiedade, depressão e cansaço), o aumento do bem-estar e do rendimento escolar e empresarial.” (19) Ou – segundo lado da alternativa – a “meditação insere-se na busca do que podemos chamar de espiritualidade, entendida como o despertar transformativo da consciência profunda, que pode dar-se ou não num contexto religioso e assume hoje a novidade de expressões puramente laicas e seculares (neste sentido pode haver e há efectivamente uma espiritualidade agnóstica ou ateia).” (20). Será apenas esta última que nos poderá proporcionar “a verdadeira e duradoura felicidade, inseparável do sentimento de se viver uma vida plena de sentido.” (20).

Analiseemos, agora, os capítulos do livro, com a excepção do último, não por ele ser desinteressante, mas, antes pelo contrário, porque traduz todo um projecto pessoal, no limite apenas inteligível pela prática da própria meditação. Como sublinha o autor, sobre esse último texto: “O quarto e último capítulo é precisamente a proposta de uma via espiritual universal, aberta a todos, religiosos, ateus ou agnósticos, a ser facilitada mediante um programa de prática por nós concebido e formulado a partir da nossa prática da meditação, desde 1981, e do budismo tibetano, desde 1983, que seguimos como uma via para ir além de todas as vias, realizando ao mesmo tempo a essência de todas elas. O programa intitula-se O Coração da Vida. Uma Via de Consciência, Bondade e Sabedoria, e visa ajudar à realização do nosso melhor potencial humano, baseada no treino meditativo da consciência, no cultivo de um bom coração e no despertar da nossa sabedoria inata. O programa tem três níveis – Consciência, Bondade e Sabedoria – e é composto de exercícios diários, que conciliam a reflexão com a experiência meditativa e contemplativa, faseados semanal e mensalmente ao longo de um ano” (17).

O primeiro capítulo debruça-se sobre a redescoberta da meditação no mundo contemporâneo, mostrando as suas raízes tanto a ocidente como a oriente.

Como é referido na obra, se existe redescoberta é porque a meditação já esteve, em vários momentos da história do pensamento ocidental, no cerne das nossas preocupações. Veja-se, a título de exemplo, o pensamento estóico, “onde a filosofia pouco tem a ver com uma “teoria abstracta” e ainda menos com “exegese de textos”, tratando-se sobretudo de uma “arte de viver”, que visa não só o conhecimento mas a melhoria do ser e deve conduzir, por uma “terapêutica das paixões” ou “medicina da alma”, de “um estado de vida inautêntico, obscurecido pela inconsciência, roído pela preocupação, a um estado de vida autêntico, no qual o homem atinge a consciência de si, a visão exacta do mundo, a paz e a liberdade interiores”⁴.

Este ideal estóico da ataraxia, de apatheia (que longe de ser uma apatia implica antes, a redescoberta da serenidade interior), não é distante do ideal de sabedoria, pensado por Aristóteles, nesse exercício permanente da vontade, a um ponto tal que a felicidade, melhor dizendo, o bem-estar, percorre a vida de quem contempla.

Neste ponto, parece-nos crucial a mediação proporcionada pelo pensamento de Michel Foucault que permite, nas palavras de Paulo Borges, perceber o nexos entre filosofia e espiritualidade, nesse caminho que irrompe na antiguidade clássica e que se desenvolve ao longo do cristianismo medieval. “Como bem mostrou Michel Foucault, a filosofia, enquanto interrogação e determinação do que permite ao sujeito aceder à verdade, é aqui inseparável de uma espiritualidade” (30) que se pode sintetizar nessa experiência e busca “pelas quais o sujeito opera sobre si mesmo as transformações necessárias para ter acesso à verdade”. Ao contrário do senso comum e da ciência, “a espiritualidade considera que a verdade não é acessível ao sujeito sem uma profunda transformação deste”. (30).

Este processo tem uma dupla vertente, segundo Foucault, caracterizado por um lado como eros ou amor, mas, por outro, como “o movimento de descentramento do sujeito em direcção à verdade, arrancando-o do seu estatuto e condição actual (...) longo exercício de transformação progressiva a que o filósofo chama ascese (askêsis).” (30).

Como mostra o autor, esta atenção e cuidado de si é transmutado na era moderna num conhecimento de si, a um ponto tal que se opera um divórcio, ainda hoje existente, entre filosofia e espiritualidade.

⁴ Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris: Albin Michel, 2002, p.29. Citado por Paulo Borges na página 26.

“Todavia, numa inversão da relação original, o “cuidado de si” será preterido pelo “conhece-te a ti mesmo”, em particular a partir da sua requalificação filosófica por Descartes, o qual, substituindo a tradicional necessidade de transformação e conversão espiritual do sujeito pela simples aplicação do correcto método de pensar, inaugura a modernidade separando a filosofia e a ciência da espiritualidade, doravante expulsa do exercício da razão.” (31).

Por sua vez, neste mesmo capítulo, Paulo Borges mostra-nos como a meditação está profundamente enraizada no budismo, implicando três momentos cruciais: num primeiro, a serenidade ou paz mental (*śamatha*) obtida pela concentração estável da mente, num segundo momento, a visão penetrante (*vipaśyāna*) da realidade e, finalmente, a apreensão da realidade última como vacuidade (*śunyātā*), i.e., em que a realidade não é nem confundida com uma substância perene e intemporal nem com um simples nada. “A meditação culmina o processo terapêutico inerente às quatro nobres verdades, permitindo quatro selos: “Todas as coisas compostas são impermanentes”; “Todas as emoções são dor”; “Nenhuma coisa existe em si e por si”; “O nirvana transcende os conceitos”. E acrescenta: “Estamos convictos que esta experiência de plenitude (...) não perde o seu inefável sabor único pelo facto de uns a designarem como “Deus” e outros como “vacuidade”, enquanto expressões-limite que convidam ao limiar da sua superação no silêncio radical” (43).

O segundo capítulo, pautado pela metáfora do “olho no furacão”, analisa as implicações civilizacionais da perda do sentido da meditação enquanto liberdade silenciosa. A passagem da atenção ao conhecimento de si teve como consequência uma postura diferente perante a vida e a natureza, acarretando um projecto de antropomorfizar, de tornar humano, todo o mundo à nossa volta. Não é por acaso que muitos geólogos e paleontólogos nos falem de uma nova era na Terra, a que dão o nome de Antropoceno. Os sinais desta nova era são profundamente inquietantes e traduzem-se, nas palavras do autor: “[na] forma de destruição massiva da biodiversidade, do esgotamento dos recursos naturais, da poluição, das alterações climáticas, da exploração e sofrimento da vida humana e animal, da desigualdade e da violência sociais, dos conflitos bélicos, das migrações étnicas, do esvaziamento do sentido da vida e do esgotamento físico e psicológico.” (52).

Neste contexto, a obra do filósofo coreano, já há muitos anos residente na Alemanha, Byung-Chul Han, é decisiva. Segundo a perspectiva deste pensador, vivemos em sociedades nas quais as marcas do esgotamento (“burnout”), da fadiga, da ansiedade e da depressão invadiram a mente

humana. Mais do que reacção negativa, de tipo imunológico, Han insiste que esses efeitos destrutivos são o resultado de um excesso de positividade, de uma sociedade que nos exige a exibição, a participação, a eficiência (em espiral infinita), a transparência radical, de tal modo que vertentes como o silêncio, a serenidade, a privacidade são vistos como máculas a serem eliminadas. Valores como a vergonha, a confiança no outro, o secretismo, são estigmatizados quase como pecados capitais. Quando George Orwell escreveu em 1949 o seu célebre romance *1984*, no qual descreve um mundo dominado pelo “Big Brother” que tudo via e sabia, tal descrição foi sentida como uma das representações mais distópicas e negativas alguma vez produzidas. Mas Orwell nunca poderia ter imaginado a situação trágico-irónica de sermos nós, comuns dos mortais, a exigir esse mesmo tipo de sociedade de total e absoluta transparência.

Diz-nos Paulo Borges: “A queixa do deprimido – “Nada é possível” – é a ressaca da embriaguez de uma sociedade que eleva o “Nada é impossível” a máxima e expectativa supremas. O deprimido é o novo inválido da “guerra interiorizada” em que o sujeito do trabalho, da produção e do consumo se entrega à “livre coacção” da “autoexploração” (48-49). Ou ainda “no mesmo lance em que realiza a utopia da “automobilização completa” e faz do automóvel o “objecto sacrossanto” da “religião universal cinética” (50), que vê a sua ilusão desfazer-se ao mergulhar no pesadelo pós-moderno dos engarrafamentos diários, da “imobilidade generalizada” e da passividade imposta que paradoxalmente resulta da aposta na hiperactividade.”

Observemos uma citação do poeta francês Paul Valéry, referida pelo autor: “Por todo o lado onde o Espírito europeu domina, vê-se aparecer o máximo de necessidades, o máximo de trabalho, o máximo de capital, o máximo de rendimento, o máximo de ambição, o máximo de potência, o máximo de modificação da natureza exterior, o máximo de relações e de trocas” (50). Daí a desconfiança de Han não tanto ao privilégio conferido por Hannah Arendt à vida activa, mas ao modo como hoje é entendida. Sem dúvida que a filósofa alemã visava com a ideia de “vida activa” superar, no limite tanto o modelo de auto-subsistência do *animal laborans* como do *homo faber*, produtor de artefactos sejam eles culturais ou técnicos. A vida activa pura seria a existência de um espaço comunitário que não se moveria nem pela sobrevivência nem pelo consumo artificial. Mas como sublinha Paulo Borges: “Após uma leitura crítica do que considera ser ainda o “elogio da vita activa” por Hannah Arendt, o autor coreano concluir ser “precisamente a perda da capacidade contemplativa – que está em igual correspondência com a absolutização da vita activa – que leva em grande medida à histeria e ao nervosismo da sociedade moderna da acção” (54-55).

Ainda sobre este capítulo, gostaria de assinalar a análise que Paulo Borges faz de quatro imagens, de algum modo já icônicas, a saber, por um lado a “Melencolia I” de Albrecht Dürer e “O Pensador” de Rodin e, por outro, as figuras de um Proto-Shiva da antiga civilização do Vale do Indo e do Cernunnos, imagem fabulosa da cultura celta: “Cabe aqui recordar duas figuras icônicas, na arte ocidental, do pensar como pesar, que porventura nelas revela toda a ambivalência que faz com que do mesmo pensar / pendere latino venha o pesar no sentido verbal de afligir, causar tristeza, ou nominal de mágoa, desgosto, remorso, arrependimento, tristeza (cf. os “pêsames”). Giorgio Agamben recorda que na língua italiana “pensamento” significa originalmente angústia, ímpeto ansioso, ainda patente na expressão familiar: “stare in pensiero” (estar atormentado). Que figuras haverá mais paradigmáticas disso do que Melencolia I de Albrecht Dürer e O Pensador de Auguste Rodin, que originalmente se chamou O Poeta e visava representar Dante perante as Portas do Inferno? Em ambos encontramos a coluna vertebral e o corpo dobrados, com a cabeça baixa apoiada na mão e o cotovelo no joelho, na postura típica da re-flexão, essa dobra pensativa e pesarosa do espírito sobre si mesmo que se propaga ao corpo na curvatura da coluna que – dir-se-ia no Oriente – dificulta e desarmoniza o fluxo da energia vital (...) e evidencia o ensimesmamento do sujeito fechado ao mundo ou dele desligado por estar (pré-)ocupado ou perdido no labirinto ou ruminação dos pensamentos.” (69).

O terceiro capítulo, o último que analisaremos, visa mostrar os limites da *mindfulness* como experiência de meditação. Como vimos, tem como título, “A meditação numa encruzilhada. As ambiguidades da *mindfulness* e o pleno despertar da consciência”.

Num primeiro momento, Paulo Borges mostra como, na sua origem, a *mindfulness* correspondeu a uma experiência extremamente positiva. O seu criador Jon Kabat-Zinn, no seu programa de uma “Mindfulness Based Stress Reduction”, tinha uma clara intenção, positiva e não-mercantil. Assim sendo, compreende-se o elogio público por Thich Nhat Hanh que fez à obra de Kabat-Zin em 1990. Paulo Borges cita-o: “O livro pode ser descrito como uma porta abrindo tanto para o dharma (do lado do mundo) como para o mundo (do lado do dharma), pois “quando o dharma cuida realmente dos problemas da vida, é verdadeiro dharma.” (86-87).

Mais ainda, Paulo Borges mostra-nos que a influência da experiência da *mindfulness* na civilização ocidental, pode ser perspectivada – positivamente, diga-se – como um Cavalo de Tróia que irrompe numa civilização hodierna que despreza a meditação e a espiritualidade. “Retomamos aqui a

reflexão sobre o fenómeno da *mindfulness*, ponderando que a sua prática – apesar das motivações mundanas de comercialização que parecem presidir à sua oferta e de maior bem-estar e rentabilidade escolar e empresarial que parecem presidir à sua busca –, ao acalmar a turbulência mental, pode até certo ponto e nalguns casos facilitar a irrupção de dimensões mais vastas e profundas da consciência. Nesse sentido, a crescente prática da *mindfulness* e de outras formas de meditação pode ser um Cavalo de Tróia que a cultura egocêntrica dominante está a puxar para dentro dos muros da sua cidade e que pode dar lugar a algo imprevisto, a Revolução Silenciosa da experiência meditativa profunda, caso sobreviva, o que é incerto, à crescente tentativa da sua recuperação e integração para reforçar os muros da consciência egocentrada.” (16).

O problema central da *mindfulness* encontra-se, para o autor, para lá da mercantilização comercial (“nova mercadoria num negócio florescente”), na dissolução dos elos existentes entre a meditação e a vida ética, pois são esses elos que realmente dão corpo, tanto na cultura clássica como na sapiência budista, à vivência da sabedoria, assim como à superação de uma civilização desgastada, exausta e perdida.

Mas, como é seu timbre, Paulo Borges, mantém uma palavra de esperança, desde que haja consciência crítica sobre a instrumentalização do que em si não é nem deve ser instrumentalizado.

Diz-nos, assim, o autor, “Embora as motivações dominantes que fazem com que se introduza cada vez mais na vida das pessoas e das instituições – escolas, empresas, hospitais, entre outras – sejam sobretudo, da parte dos seus consumidores, como é compreensível e inevitável, as terapêuticas, do bem-estar e da busca de maior eficácia e rentabilidade, próprias de uma civilização global tão doente e cansada quanto hedonista e hiperactiva, e embora as motivações de muitos dos seus promotores possam ser (e cada vez mais) de natureza comercial, pode todavia acontecer que, por (...) “ironia kármica” (...), a experiência contemplativa mais profunda possa emergir onde menos se espera e em quem menos conscientemente a procura ou em quem busca apenas os seus benefícios superficiais.” (76).

Numa palavra, que a meditação, qualquer que seja a forma que assuma, não seja a preservação, uma vez mais, dessa gaiola ilusória que nos tem aprisionado, mas antes a percepção de que fomos, somos e seremos espaço infinito, espaço de liberdade.

É essa a grande lição que este livro nos traz e sobre o qual só posso recomendar a sua leitura atenta.

Carlos João Correia
(Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa)